

※ 牛乳は毎日付いています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		献立メッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
14	げつ月	ごはん タンドリーチキン フライビーンズ コンソメスープ	とりにく ヨーグルト だいず	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	668	791	タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。鶏肉をヨーグルトと調味料に漬け込んでからオープンで焼きます。
15	か火	ごはん しろみぎかな 白身魚フライ ひじき煮 みそ汁	しろみぎかなフライ ひじき あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし ねぎ	667	789	さかなの脂には、血液をサラサラにする働きがあります。骨ごと食べられるシラスやシヤモはカルシウムを摂ることができます。
16	すい水	パン や 焼きそば とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ	ぶたにく とりにく	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい にんじん	655	775	麺類の日のパンは、いつもより少し小さめです。自分でパンを割って焼きそばパンにしてもおいしいかもしれませんね。
18	きん金	チャーハン ちゅうか 中華スープ	ぶたにく ベーコン とりにく	こめ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ	655	775	しいたけなどのきのこ類は食物繊維がたっぷり、おなかの調子を良くします。
23	すい水	こくとう 黒糖パン とりにく 鶏肉のからあげ サラダ コンソメスープ	とりにく	こくとうパン さとう かたくりこ あぶら さとう あぶら	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	649	768	パン屋さんに、黒糖を混ぜてパンを焼いてもらいます。いつもより、ほんのり甘味があっおいしいです。
25	きん金	ビビンバ ちゅうか 中華スープ	ぶたにく とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし にんじん ごぼう キャベツ	677	801	韓国語で「ビビン」が「混ぜ」、「パプ」が「飯」という意味だそうです。
28	げつ月	ウインナーパン フライドポテト ベーコンスープ	ウインナー ベーコン	パン さとう フライドポテト あぶら	キャベツ しめじ にんじん えのきたけ	679	804	切れ込みの入ったパンにウインナーをはさんで食べるセルフサンドです。
29	か火	さつまいもごはん すぶた 酢豚 はるさめ 春雨スープ	ぶたにく ぶたにく	さつまいも こめ くるごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんじん	684	809	いもは、体を動かすエネルギーとなる食材です。じゃがいもやさつまいもにはビタミンCがたっぷり入っています。
30	すい水	ごはん うさぎのハンバーグ きりぼしだいこんに 切干大根煮 つきみじる 月見汁 ゼリー	ハンバーグ	こめ さとう あぶら だんご ゼリー	きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ もやし しめじ ねぎ	714	845	明日はお月見の日です。月見団子や、さといもなどの秋の野菜を盛り、ススキを飾って月をみて楽しむ行事です。明日は、晴れるといいですね。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります